БЕРЕГИТЕ

СВОЕ ЗДОРОВЬЕ

Здоров будешь - все добудешь.

(Народная поговорка)

Здоровье - самая ценность и для самого человека и для государства. Крепкое здоровье - залог бодрости, высокой работоспособности, долголетия.

Оно во многом зависит от самого человека, от его образа жизни, чувства ответственности за свое здоровье. Часто заболевания возникают из-за неправильного поведения, нарушения режима труда, отдыха, питания, вредных привычек, пренебрежения физической культурой и закаливанием.

Здоровый образ жизни предусматривает: рациональный режим труда и отдыха, питания, соблюдения правил личной и общественной гигиены; отказ от вредных привычек (курение и злоупотребление алкогольными напитками); психогигиену, достаточную двигательную активность; закаливание, физическую культуру и спорт; полезные для каждого человека, его семьи и общества формы досуга; охрану окружающей среды; отказ от самолечения вредно влияющих на здоровье обрядов и обычаев.

Режим труда и отдыха

Здоровье и труд рядом идут

(Народная поговорка)

Труд - естественная потребность человека. Разумно организованный и соответствующий склонностям и возможностям человека приносит моральное и физическое удовлетворение, является источником хорошего настроения, здоровья, долголетия.

Нелюбимая работа, плохие условия труда, нарушение правил техники безопасности не только снижают, но и вредно отражаются на здоровье человека. Снять нервное и физическое напряжение помогает производственная гимнастика, проветривание рабочих помещений во время перерывов, спокойная, хотя бы 15-минутная прогулка после еды. Любой труд разумно чередовать с отдыхом.

Активный двигательный режим

Двигайся больше – проживешь дольше.
(Народная поговорка)

Физические упражнения могут заменить множество лекарств, но ни одно лекарство в мире не может заменить физические упражнения.
(А. Моссо)

Регулярные занятия физической культурой спортом, посильный физический труд, соответствующий возрасту и состоянию здоровья, - хорошее средство профилактики многих заболеваний, снятия нервно-эмоционального напряжения, источник бодрости и хорошего настроения.

Возможность обеспечить себе необходимое количество движений есть у каждого человека, надо только уметь ими пользоваться. Пешие прогулки, катание на лыжах, коньках, плавание, езда на велосипеде, игры в футбол, волейбол, бег, туристические походы – все это доступно каждому. Не стоит пренебрегать и домашней работой, которая должна быть обязательной для всех здоровых членов семьи независимо от возраста и пола. Полезен физический труд на свежем воздухе в саду, огороде, цветнике.

Вечерняя прогулка перед сном на свежем воздухе – хорошее средство против бессонницы и дополнительный резерв здоровья.

Активный двигательный режим необходим людям всех возрастов.

Мазурова Э.В.
Воспитатель МБДОУ д/с № 6
г. Белгород

Берегите свое здоровье